

Чтобы  
научиться  
сохранять  
баланс,  
нужна  
практика

Сохраняя  
правильное  
соотношение  
между  
фаст-фудом,  
здоровой пищей  
и физическими  
нагрузками, Вы  
сможете  
поддерживать  
здоровый образ  
жизни.



# Как Айгра извлекает максимум пользы из ФАСТ-ФУДА, КОТОРЫЙ едят её дети

«Для таких занятых родителей, как я, рестораны фаст-фуда – это настоящее спасение. Они оказываются как раз кстати, когда мы с детьми уходим из дому и заняты. А это происходит достаточно часто. Одним из первых слов моей дочери было «Дональдс». Она за версту видит заветную букву «М».

Естественно, я начала беспокоиться о том, какое количество фаст-фуда едят мои дети. Даже если это происходит не так часто, в общем и целом это достаточно много, особенно для маленького ребенка. Поэтому я стала придумывать, как употреблять фаст-фуд реже, не исключая рестораны фаст-фуда полностью из нашей жизни.

Во-первых, я всегда сама делаю заказ для своих детей. Это не только экономит время и силы, но и позволяет мне заказать им молоко вместо газированного напитка. Конечно, им бы больше понравился фруктовый пунш или розовый лимонад, но, думаю, их костям больше нравится молоко. А когда их кости в порядке, я тоже довольна.

Я поняла одну вещь: нельзя постоянно переключаться с одного блюда на другое. Если дети начали пить молоко, попытайтесь, чтобы так было всегда. Если вы однажды напоите их молоком, они будут просить вас дать им его в следующий раз. У детей удивительная память!

Конечно же, дети всегда хотят картошку фри. Я разделяю её между детьми – таким образом, каждый из них съест только половину содержащегося в ней



Айгра со своей дочерью Набриоской

жира. Я позволяю им макать фри в кетчуп, потому что тогда они едят медленнее и быстрее наедаются.

Они обожают есть. Но нет смысла давать ребенку бутерброд величиной почти с самого ребенка. Поэтому детям я всегда покупаю маленькие бутерброды.

Десерт? Забудьте об этом. Для моих детей десерт – это игровая площадка. Я развлекаю их, играю вместе с ними в игры, и они ни секунды не скучают по сладостям.

Когда мы не заняты где-нибудь, мы дома. А когда мы дома – всегда можно заказать пиццу с доставкой. Это – лучший способ незаметно подsunуть детям овощи. Я делаю это с тех пор, как они начали есть пиццу. Если есть весь этот сыр – кому нужен дополнительный жир из мяса? Только не им и не мне. А если бы я добавила в пиццу сосиски или колбасу, дети, скорее всего, стали бы отказываться от овощей. Зачем искушать их?

В общем, вот что я делаю. Возможно, не всем семьям это подойдет, но это подходит нашей семье. А если и Ваша семья привыкла питаться фаст-фудом, уверена, что Вы сможете найти решение, которое подошло бы и Вашей семье».

## Советы Айгры о фаст-фуде.

- **ВЫБИРАЙТЕ МАЛЕНЬКОЕ:** маленькие бутерброды, порции картошки фри, напитки
- **ВЫБИРАЙТЕ БЕЛОЕ:** молоко вместо газированного напитка
- **ВЫБИРАЙТЕ ЛЕГКОЕ:** низкокалорийный соус для салата вместо обычного
- **ВЫБИРАЙТЕ ЗАРАНЕЕ:** заказывайте бутерброды без майонеза
- **ВЫБИРАЙТЕ РАЗУМНО:** заказывайте пиццу, приготовленную на гриле, вместо жареной пицци
- **ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОЖИРНОЕ:** заказывайте пиццу с овощной начинкой вместо мясной

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.  
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.

**Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.

To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



DOH 961-1007 November 2013  
Russian



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON